

平成29年 **1月29日(日)** YAMABOKUワイルドスノーパーク  
午前9時～正午頃

**三浦豪太さんと楽しむ雪山**

**スノーシュー体験教室**

講師：プロスキーヤー・登山家 三浦 豪太 氏

先着  
30名

※小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要です)  
定員になり次第締め切ります。

申込期限／平成29年1月26日(木)



社)日本アンチエイジングフード協会 マイスターの皆様へ

長野県上高井郡高山村主催のアンチエイジングキャンプの詳細のお知らせです。  
このイベントは単位取得の対象となりますので、アドバンス受講中もしくはアドバンス  
資格取得をお考えの方は是非ご参加ください。

三浦豪太さん指導によるスノーシューは、他では体験できない実習です。

### 【開催日時】

- ①平成29年1月28日(土)白澤卓二先生講演他(実習1単位)参加費:無料
- ②平成29年1月29日(日)※三浦豪太さん指導「スノーシュー体験教室」(実習1単位):参加費無料

※②については村へ直接お申込みください。

※②の出発時間は朝8時のため、前泊が必要です。

### 【申込先】

◎スノーシュー体験の申込先・お問い合わせ先

**村民生活課保健予防係(関谷さん)**

**026-242-1202**

◎申込期限／平成29年1月26日(木) 定員になり次第締め切ります。

◎お宿の手配・現地までの交通費はご自身でお願いいたします。

風景館(山田温泉)ではスノーシュー現地まで送迎していただき、参加者の宿泊が多い宿です。

参考)風景館 山田温泉

<http://www.fukeikan.co.jp/>

参考)高山温泉郷案内

<http://shinshu-takayama-onsenkyo.com/stay/>

### **【スノーシュー内容】**

◎講師:プロスキーヤー・登山家・三浦 豪太 氏

◎持ち物等

スキーウェア、帽子、厚手手袋、ゴーグル、マフラー、スキーウェアの中は薄着の重ね着、靴は防水性の登山靴又は中綿の入ったスノーシューズ(雪用の靴)、水筒(ペットボトルでも可)、おやつ、タオル、保険証、小さめのリュック、日焼け止めクリーム

◎悪天候でも大丈夫のように寒さ対策は各自十分ご配慮ください。

※スノーシューは村でご用意いただけます。

※スノーシューの体験場所である山田牧場までは送迎バスがあります。(チャオル発 午前8時)

### **【単位取得のレポートについて】**

①体験・参加後、A4用紙にて1枚以上2枚以内で、各イベントごとにレポートを提出してください。

②メール提出のこと。

提出先: [apply@anti-agingfood.com](mailto:apply@anti-agingfood.com)

高山村制施行六十周年記念

信州高山村アンチエイジングイベント

参加無料

# 未来に輝く 豊かな自然と健康長寿

平成29年 **1月28日(土)** 高山村保健福祉総合センター(チャオル)  
午後0時30分～午後5時

## アンチエイジング講演会

午後1時 **開会**

1時 5分 **おどろくほど身体が軽くなるJSAボールエクササイズ**  
平成19年度厚生労働大臣任命健康大使、トータルフィットネスコーディネーター **中尾 和子氏**



中尾 和子氏

2時45分 **講演第1部「認知症予防と食を考える」**  
白澤氏加齢医学研究所長 **白澤 卓二氏**



白澤 卓二氏

4時 5分 **タオル DE エクササイズ** YOU遊ランドインストラクター

4時15分 **講演第2部「認知症予防の簡単レシピ」**  
料理研究家・健康アドバイザー **志賀ダニエラ氏**



志賀ダニエラ氏

**健診・展示等コーナー** 午後0時30分から5時

健康コーナー：骨密度、血圧年齢測定、栄養相談、YOU遊ランドインストラクターによる運動指導  
環境保全型農業の取り組みコーナー：有機野菜の栽培体験等